

# ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

今回の食材は…**かぼちゃ** で

かわいい黄色の団子です♪

## みたらし団子



「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

### 材料(つくりやすい量)

白玉粉・・・ 30g  
だんご粉・・・ 20g  
かぼちゃ・・・ 100g



### 【あん】

A { しょうゆ・・・ 15g  
砂糖・・・ 10g  
水・・・ 40ml  
片栗粉・・・ 3g  
(直径2cm位のものが16個できる)

### 1個(1/16個分)の栄養価

エネルギー 21kcal  
たんぱく質 0.4g  
脂質 0g  
食塩相当量 0.1g

### 作り方

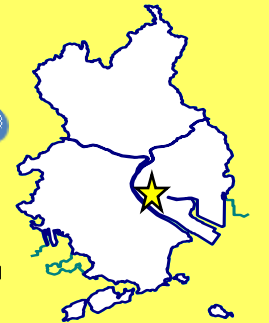
- ① かぼちゃは皮をむき、2cm角に切り柔らかくゆでて、つぶす。
- ② ①と白玉粉とだんご粉を混ぜ合わせ、耳たぶくらいのかたさにして丸め(固さをみながら、適量の水をたす)、たっぷりの湯でゆでる。
- ③ 鍋にAを入れて弱火にかけ、混ぜながら煮詰めてとろみをつけ、②のだんごにからめれば、で・き・あ・が・り

白玉粉とだんご粉にかぼちゃを入れてみました。黄色いまん丸お月様のようなおだんごができていきます。



今回使用した

**かぼちゃ**  
の産地は・・・  
**川口町産**



福山市食生活改善推進員協議会